A RECOVERY KERNEL.

Viselkedési függőségek sorozata.

KÉNYES SZEXUÁLIS VISELKEDÉS

A biológia, a minta és a gyógyulás.

No judgment. No shame as a framework. Just the mechanism — and what actually works.

Ez a viselkedési függőség, amelyhez a legnagyobb szégyen társul.
Éppen ezért kell először a keretrendszerből eltávolítani a szégyent.

A kényszerösztönökkel járó szexuális viselkedés zavar szerepel az ICD-11-ben (WHO, 2022). A dopamin rendszer, az opioid receptorok aktiválódása, a változó arányú megerősítés, amely új élményekre ösztönöz – ez biológia. A gyógyulás ugyanazt az elvet alkalmazza, mint minden más függőség esetén.

---

1. szakasz – A biológia először.

A CENTURION – A szexuális aktivitás az egyik legerősebb természetes dopamin-stimuláló tevékenység. Az evolúció így tervezte meg, szándékosan.

A szexuális aktivitás az elsődleges mechanizmus, amely révén egy faj reprodukálódik. Az evolúciónak több százmillió év állt rendelkezésére ahhoz, hogy ezt a tevékenységet elégösen vonzóvá tegye a megbízható végrehajtás érdekében. Ennek eredményeként a szexuális aktivitással és az orgazmussal járó dopamin-felszabadulás az egyik legmagasabb természetes dopaminszintű esemény az emberi idegrendszerben. Ez nem véletlen vagy tervezési hiba. Ez a biológiai prioritási jelzés a reprodukció számára.

Ez a megértés eltávolítja a morális ítéletet a mechanizmusból: ugyanaz az idegi jutalmazó rendszer, amelyet a szerek függősége átvesz, az a rendszer, amely a szexuális aktivitás erős aktiválására szolgál. Egy olyan rendszer, amely arra lett tervezve, hogy jutalmat nyújtson, kényszerítően kerül használatra. A probléma nem a vágy. A probléma az, ami akkor következik be, amikor a vágy megkerüli az önkéntes kontrollt.

1.1 — A teljes neurokémiai profil.

Neuromérges.	Mit tesz a szexuális aktivitás során?	A függőséghez kapcsolódó következmények.
A dopamin – az anticipáció és a vágy jelzése.	Éles emelkedést mutat az izgalommal egyidejűleg. A csúcspontot a szexuális orgazmus idején éri el. Kifejezetten sürgető vágyat vált ki, ami a cél felé irányuló hajtást eredményez. A dopamin nem maga a öröm. Ez a tervezett öröm iránti motiváció.	A dopamin a keresési viselkedést irányítja – azokat az időt, amelyet a szexuális tevékenységre fordítunk. Ahogy a szerekhez való függőség esetén, kialakul a dopamin tolerancia: az a stimulus, amely korábban intenzív anticipációs dopamint váltott ki, egyre kevésbé hatékony lesz, ami a magasabb intenzitású ingyerek felé történő elmozdulást eredményezi.
Endogén opioidok – az örömérzet jele.	Az endorfinok és az enkefalinok a szexuális orgazmus alatt és után szabadulnak fel, ami egy kellemes, kielégítő érzést okoz a szex utáni állapotban. Ugyanazt a receptorrendszert aktiválják az endogén opioidok (amelyek az orgazmus során termékelnek), mint amelyet a külső opioidok (például heroin, oxykodon) is.	Ezért van, hogy a naltrexon – azaz a μ-opioid receptor antagonista, amelyet alkohol- és opioidfüggőség kezelésére használják – dokumentált hatással rendelkezik a kényszerös impulzusos szexuális viselkedésre. A szexuális jutalmazásban szereplő opioid komponens specifikus, és ugyanazt a gyógyszertan alkalmazva kezelhető, mint a drogfüggőség esetében.
Oksitocin – a kötődés jelzése.	A fizikai érintkezés, az orgazmus és a tartós szemkontaktus során szabadul fel. Az affinitás iránti vágyat ébreszti – a vágyat arra, hogy közel legyünk ahhoz a személyhez, aki részt vett az oxitocin felszabadításában. Az oxitocin alakítja át a szexet érzelmi kapcsolóddá.	A kényszerű szexuális viselkedés, amely konkrétan elkerüli az intimitást – például pornográfia fogyasztása vagy sorozatos partnerek váltása érzelmi kapcsolat nélkül – olyan orgazmust okozhat, amely nem jár a boldoguló szexualitás által létrehozott oxitocin-kötődés élménnyel. A jutalom részleges: a dopamin és az opioid komponensek aktiválódnak, de az oxitocin-kötődés hiányzik. Ez egy speciális deficitet eredményez: az illető szexuálisan aktív, de érzelmileg kielégítetlen.

A vasopresszin – a kötődés jelzése (különösen a hímeknél).	Az oxitocinnal együtt működik a férfiaknál a párkapcsolatok kialakulásában. A vazopresszin azzal kapcsolatos, hogy védőleges kötődést érez egy adott partnerhez – ez a "ez számít nekem" jelzés.	A többszörös partnerekkel való ismételt szexuális aktivitás csökkentheti a vazopresszin kötődési válaszát, ami olyan mintázatot eredményezhet, ahol a szexuális kötődés révén kialakítható kapcsolatkötés képessége fokozatosan csökken. Azoknak, akik évek óta kényszerítően élnek a szexualitással, egyre nehezebb lehet valódi, intime kapcsolatokat kialakítani.
Szerotonin – a telítettség jelzése.	A szerotoninszint az orgazmus után emelkedik, és hozzájárul a refractorius periódushoz – a kielégülés után következő, csökkent szexuális motiváció időszakához. Ez a természetes "kikapcsoló" mechanizmus.	Ahogy az MDMA használata során a szerotonin rendszerrel történik, a krónikus, kényszerösztönökkel járó szexuális viselkedés is csökkentheti a szerotonin által közvetített telítődési jelet – ezáltal csökkenhet a regenerációs idő, gyorsabban jelentkezik az újraébredő vágy, és egyre nehezebb élvezettel tapasztalni bármilyen szexuális interakciót.

1.2 – Az újdonság tényezője: Miért ennek a konkrét függőségnek nincs határa.

A legtöbb viselkedési függőséghez képest, a kényszerösztönökkel járó szexuális viselkedésnek egy sajátos biológiai háttere van, amely hiányzik a szerencsejátékból, a játékokból és a médiafogyasztásból: ez a Coolidge-hatás.

A Coolidge-hatás az emlősökben (széles körben tanulmányozott, számos fajban jelenlévő) dokumentált szexuális válaszreakció, amely során a szexuális motiváció új pár bevonásával élik újjá. Egy hím állat, amely egy partnerrel kapcsolatban telítettséget ért el, újra elkezd szexuális tevékenységet, amikor egy új partner kerül hozzá. Ez nem egy személyiségbeli hiba – ez az evolúciós mechanizmus, amely elősegíti a genetikai változatosságot. Az ősi környezetben ezt a jelenséget a rendelkezésre álló új partnerek száma korlátozta. A digitális környezetben azonban ez a korlát nem létezik.

A Coolidge-hatás az ősi kontextusban azt jelenti, hogy a hímek szexuális érdeklődése nem csökken a párzás után, hanem továbbra is élvezik a	**Mit jelent ez a digitális kontextusban?**

szexet új partnerekkel. Ez ellentétben áll az emberi férfiaknál gyakran tapasztalható "refractory period"-dal, amely a szex utáni időszak, amikor a férfiaknak nehezebb újra elérni a gerincreflexet.	
A szexuális motivációt az igazi, új párkapcsolatok újjáélesztik. Ez időnként következik be, és a rendelkezésre álló partnerek számától, a társadalmi struktúrától és a reprodukció fizikai valóságától függ. A telítettség mechanizmusa megfelelően működik, mert a való világban elérhető új ingerek korlátozottak.	A pornográfia és a randi alkalmazások hatékonyan korlátlan számú új vizuális partnerhez biztosítanak hozzáférést, nulla társadalmi költséggel. A Coolidge-hatás minden új kép, videó vagy profil megjelenésével aktiválódik – dopaminszint növekedést okozva, amelyet a telítődés mechanizmusa nem akadályoz meg, mivel az újdonság sosem fogy el. Ez egy szupernormális inger: egy olyan inger, amely intenzívebb és tartósabb, mint bármi, amellyel az agy jutalmazó rendszere evolúciósan megbirkózott.

2. szakasz – A kényszerös mintázatú szexuális viselkedés zavara: Mi az, és mi nem az.

A CENTURION – A magas szexuális impulzus nem betegség. A szexuális viselkedés feletti önkéntes kontroll elvesztése az, ami problémát jelent.

Az egészséges, magas szexuális vágy és a kényszerös szexuális viselkedés zavara közötti különbség nem a gyakoriságban, nem a végzett tevékenységekben, és nem abban rejlik, hogy a tevékenységek hagyományosak-e. A lényeg a önkéntes kontrollban van, és abban, hogy a viselkedés ártalmat okoz-e, amit az illető nem tud megállítani, annak ellenére, hogy szeretné.

Ez a kényszerös impulzusú szexuális viselkedés (az ICD-11 szerinti kritériumok alapján).	**Ez nem feltétlenül a CSBD.**
Tartósan fennálló képtelenség az intenzív, ismétlődő szexuális impulzusok kontrollálására – annak ellenére, hogy az egyén ezt szeretné. A szexuális aktivitás folytatása akkor is, amikor ez jelentős szenvedést, kapcsolatromlást, egészségügyi kockázatot vagy funkcionális károsodást okoz. Az egészség, a személyes gondoskodás, a felelősségek vagy fontos tevékenységek elhanyagolása a szexuális aktivitásnak vagy annak érdekében fordított idő és energia miatt. A viselkedés jelentős ideig fennáll (az ICD-11 kritériuma szerint: 6 hónap vagy hosszabb).	Magas szexuális impulzus vagy gyakori szexuális aktivitás, amely önkéntes kontroll alatt áll, és nem okoz kárt. Nem konvencionális szexuális érdeklődés, amelyet mindkét fél beleegyezésével gyakorolnak, és ami nem okoz distresszt vagy káros hatást a személynek vagy másoknak. A szexuális aktivitás növekedése egy életváltozás után (új kapcsolat, egészség helyreállása, stressz csökkenése), amely természetesen stabilizálódik. Szexuális elégedetlenség egy párkapcsolatban – ami lehet egy párkapcsolati probléma, nem pedig egy kényszeres viselkedési zavar.

2.1 — A részterületek

Alcsoport	**Mi a minta, ami itt látható?**	**A pontos mechanizmus, amely ezt kiváltja.**
Kényszerösztönökke	A használat fokozódik annak	A szupranormális ingervezetés

l járó pornográfia használat.	ellenére, hogy a felhasználó szeretné csökkenteni vagy abbahagyni azt. A pornográfia fogyasztására fordított idő olyan mértékű, hogy kiszorítja más tevékenységeket, kapcsolatokat és az alvást. A tartalom egyre extrémebbé válik annak érdekében, hogy ugyanazt a hatást (aktivációt) elérje, mint korábban a kevésbé intenzív tartalmak. Nehézségek merülnek fel a valós partnerrel való szexuális izgalom elérése terén, ami korábban lehetséges volt a intenzív pornográfia használat előtt.	problémája: a korlátlan számú, új vizuális inger túlzottan aktiválja a Coolidge-hatást anélkül, hogy a telítődés mechanizmusa bekapcsolódna. A dopamin anticipációs rendszere folyamatosan aktiválva van azáltal, hogy a mindig jelenlévő újdonság nem engedi a rendszer lelassulását. Az idegrendszeri adaptáció deszenzitivizációhoz vezet a valós világbeli ingerekkel szemben.
Kényszerítő viselkedés a párkapcsolatokban.	A sorozatos szexuális kapcsolatok kialakítása kényszer hajtja, nem pedig valódi kapcsolódási vágy. A partner felkeresése megtörténik, a szexuális interakció zajlik, majd az érdeklődés azonnal megszűnik – ez egy ciklusos mintázatot eredményez. A kockázatok fokozódnak: egyre nagyobb kockázatú helyzetekbe kerül az illető, ahogy tolerancia alakul ki a kisebb kockázatú szituációkkal szemben.	A változó arányú megerősítés, valamint az új partnerrel járó újdonságból származó dopamin. A Coolidge-hatás a valóságban. A kötődés fázisa (oxitocin) vagy elkerülhető, vagy csak ideiglenes kötődést eredményez, amelyet a kényszerítő minta megzavar.
A szexualitás érzelmi szabályozóként.	A szexuális aktivitás használata konkrétan érzelmi állapotok kezelésére – például szorongásra, depresszióra, magányra, unalomra vagy dühre. A szexuális aktivitás gyógyszernek felel meg: ideiglenes enyhülést nyújt az érzelmi állapottól, és ismételten szükséges a használata, amikor az adott állapot újra jelentkezik.	Az orgazmushoz kapcsolódó opioid receptor aktiváció valódi, átmeneti enyhülést okoz a negatív érzelmi állapotokból. Ez ugyanaz a mechanizmus, mint az érzelmi fájdalomra adott opioid önkezelés esetében. Az a személy, aki megtanulta, hogy a szexuális aktivitás megbízhatóan csökkenti a szorongást, ugyanolyan gyakran fordul hozzá, ahogy egy szorongó ember alkoholt fogyaszt.
Kényszerösztönökkel járó önjutalom (függetlenül a	Kényszerös önjutalom, amely függetlenül a pornográfia használatától jelentkezik – az	A jutalmazó rendszer közvetlen aktiválása külső ingerek nélkül. Ez gyakran a leginkább

pornográfia használatától).	opioid- és dopaminszint növekedés iránti vágy vezérli, nem pedig a szexuális vágy vagy vonzódás.	szégyenérzetet kiváltó forma, részben azért, mert ez a legnyilvánvalóbban belső folyamat, és nem vezethetőek vissza külső kiváltó okokra.

3. szakasz – A szexuális kényszer szempontjából fontos farmakogénetikai tényezők.

A CENTURION – Ugyanazok a variánsok, amelyek sebezhetőséget okoznak a szerekhez való függőség terén, itt is sebezhetőséget okozhatnak.

A genetikai profil, amely növeli a kényszerös impulzusú szexuális viselkedésre való fogékonyságot, nagymértékben egybeesik azzal a profillal, amely növeli a drog- és egyéb függőségekre való fogékonyságot. Ez nem véletlen – minden ezek közül a függőség aktiválja ugyanazt a jutalomközpontot, és ugyanazok a változások a jutalomközpont működésében hozzájárulnak a fogékonysághoz mindegyikben.

Variáns	A mechanizmus.	A CSBD kapcsolat.
DRD2 A1 allél – Jutalomhiány szindróma.	40%-kal csökkentett D2 receptor sűrűség. A mindennapi élet örömei – étel, társas kapcsolat, teljesítmény – kevesebb dopaminerges válaszreakciót váltanak ki, mint azoknál az embereknél, akiknek A1/A2 vagy A2/A2 genotípusa van. Az illető krónikusan kevés örömöt talál a mindennapi tapasztalatokban.	Bármilyen intenzív jutalmazó tevékenység – beleértve a szexuális aktivitást is – pótolja azokat a dopaminhiányokat, amelyeket az A1 allélus okoz. A CSBD (keresztfüggőség) magasabb arányban fordul elő a DRD2 A1 alléluval rendelkező populációk körében. A szexuális aktivitás olyan dopamint biztosít, amelyet a gyengült receptorok nem képesek megfelelő mennyiségben termelni a szokásos ingerekből.
COMT Val158Met – Harcosi alkonstitúció.	A leggyorsabb dopamin eltűnés. A csúcs éles, és a mélypont is ugyanolyan éles. A "harcos" típusnál a legnagyobb amplitúdójú ingadozások figyelhetők meg a dopaminszint csúcsa és a mélypont között. Az elkövetkező használat iránti vágyat felgyorsítja az előző használat után bekövetkező gyors eltűnés.	A "Warrior" típusú személyiség intenzitásigénye és versenyszelleme a kényszerű párkeresésre (az elkövetés dinamikájára), amely különösen az "Warrior" dopaminszisztémáját aktiválja, valamint a pornográfia használatának fokozódására utal (a szükségességre, hogy egyre újabb és intenzívebb ingerekkel kompenzálják a gyors dopamin-szint csökkenést).
MTHFR C677T homozigóta.	A csökkent BH4-termelés a dopamin és szerotonin	Az MTHFR hordozóval rendelkező, és a szerotonin

	szintézisét is csökkenti. A szerotoninhiány különösen fontos ebben az esetben – a szerotonin a teltségérzetet jelzi. A csökkent szerotonin szintteljesedés csökkenését, ami rövidebb telítettségi időszakot és gyorsabb sóvárgást eredményez.	szintézise zavaros egyén esetében biológiailag rövidebb lehet a szexuális aktivitás utáni telítődés időtartama. A kényszerösztön vezérelt ciklus – használat, rövid telítődés, gyorsan visszatérő vágy – részben a sérült szerotonin-telítődési mechanizmus miatt alakul ki. A 5-MTHF kezelés közvetlenül ezt oldja meg azáltal, hogy támogatja a szerotonin szintézisét.
MAO-A (monoamin oxidáz A) – az impulzus szabályozásért felelős gén.	Az MAO-A szerotonint és dopamint bont le. Bizonyos MAO-A variánsok túlzott lebontást eredményeznek (alacsony szerotoninszint, magas impulzitivitás), vagy túl kevés lebontást (más neurotranszmitterek zavarai). Az alacsony aktivitású MAO-A variáns a fokozott impulzitivitással és agresszióval összefüggésben van.	Az alacsony aktivitású MAO-A enzim a túlzott impulzivitással, beleértve a szexuális viselkedési rendellenességeket (CSBD) is, összefüggésbe hozható. Az impulzivitás – azaz a szexuális ösztönöknek való azonnali engedelmeskedés, anélkül, hogy a magas szerotoninszint által biztosított mérséklő hatás érvényesülne – részben az MAO-A enzim aktivitására vezethető vissza.

4. szakasz – A szégyen spirálja: Miért ront a szégyen a helyzetet?

A CENTURION – A viselkedéssel kapcsolatos szégyen a felszín alatti működésre kényszeríti, ahol növekszik. A szégyen táplálja a kényszermérgű szexuális viselkedést.

A kényszerös szenvedélybetegség a viselkedési függőségek közül az, amelynél a legmagasabb a szégyen aránya a segítségkéréshez. A kényszerös szexuális viselkedéssel élők száma és azoké, akik kezelést keresnek, közötti különbség ennél a problémánál nagyobb, mint bármely más viselkedési függőség esetében. Ennek oka a szégyen – az a konkrét, intenzív szégyen, amelyet a szexuális kényszer legtöbb kulturális környezetben magával hordoz.

A szégyen spirál önmagát erősíti, és kifejezetten ellenkező hatást vált ki.

A SZÉGYEN SPIRÁL.

1. A kényszerítő viselkedés jelentkezik.
2. Erős szégyenérzet következik – "mi van velem, miért nem tudom ezt abbahagyni?".

A szégyen érzelmi stresszt okoz (szorongást, depressziót, önutálatot).

A kényszeres viselkedés az egyik legmegbízhatóbb enyhülést nyújtja a érzelmi problémák (opioid receptorok aktiválódása) esetén.

A viselkedés újra és újra jelentkezik, hogy enyhítse azt a szorongást, amelyet az előző viselkedés okozott.

6. Nagyobb szégyen. A titkolódás mélyül. A szigeteltség nő. A viselkedés az egyetlen megbízható segítségforrás, amely elérhető a szigetelt és szégyenes állapotban.

A kényszerös impulzusú szexuális viselkedés miatti szégyen nem csökkenti azt. A szégyen növeli az érzelmi nyomást, amely a viselkedés által enyhítendő. A szégyen a mechanizmus, amely fenntartja ezt a ciklust.

Ez nem egy olyan érvelés, amely szerint a viselkedés elfogadható lenne, vagy hogy a következményeit minimalizálni kellene. Ez egy megfigyelés a mechanizmusról: a szégyen elsődleges kezelési módszerként alkalmazva a kényszerösztönökkel kapcsolatos viselkedések esetében gyógyszeres szempontból ellenkező hatású. Növeli azt a stresszt, amelyre a viselkedés valójában enyhítést nyújt. A hatékony megközelítés teljesen eltávolítja a szégyent a kezelésből, és a viselkedést azzal járó biológiai és pszichológiai mintaként kezeli.

4.1 – A titoktartás mint fenntartó tényező.

A titkolózás több mechanizmuson keresztül fenntartja a kényszerösztönökkel járó szexuális viselkedést:

- A titkot nem lehet feldolgozni – a minden kapcsolatbeli partner és segítő elől rejtett viselkedést nem lehet vizsgálni, megkérdőjelezni vagy kezelni az olyan terápiás kereteken belül, amelyre a gyógyításnak szüksége van. A titok a sötétben él, ahol növekszik.
- A kettős élet kognitív terhet jelent – a nyilvános és a magán szexuális identitás elkülönítése jelentős kognitív erőforrásokat igényel, amelyeket egyébként a felépüléshez lehetne fordítani. Az, aki egy titkot rejteget, nem képes teljes mértékben bekapcsolódni a felépülési folyamatba.
- A titoktartás megakadályozza a felelősségvállalást – a kényszeres viselkedés esetén a legfontosabb változásokat elősegítő mechanizmus a felelősséget terhelő kapcsolatok. Az a személy, akinek a kényszeres viselkedése senkinek sem ismert, nincs külső felelősségvállalási rendszerrel.
- A "discovery trauma" egy olyan jelenség, amikor egy hosszú ideje titokban tartott szexuális viselkedés feltárulása komolyabb traumás reakciót vált ki a partnerben (hűség megsértése okozta trauma), mint amennyit maga a viselkedés kiváltana, ha azt előre jeleznék. Minél hosszabb az idő, amíg a titkot őrzik, annál nagyobb a végleges kár.

5. szakasz – A trauma kapcsolatáról.

A CENTURION – Ez a viselkedési függőség, amely a legmagasabb arányban jár együtt mögöttes traumákkal. Fontos megnevezni, de nem szabad, hogy ez legyen az egyetlen magyarázat.

A gyermekkorban elszenvedett traumás élmények (ACE-k) – különösen a szexuális trauma, de emellett a fizikai bántalmazás, érzelmi elhanyagolás és a családi diszharmónia – jelentősen túlsúlyban vannak azoknál az embereknél, akiknél kényszerösztönökkel járó szexuális viselkedési zavar alakul ki. Ez a kapcsolat nem feltétlenül ok-okozati összefüggés, és semmiképpen sem jelenti az egész történetet. Azonban elég gyakori ahhoz, hogy elsődleges klinikai tényező legyen.

Mechanizmus.	Hogyan okozza a CSBD kockázatát?	Kezelési következmények.
Korai szexuális trauma, amely a traumareakciót szexualizálta.	Amikor szexuális élmény traumatikus környezetben kerül bevezetésre a korai fejlődés során, egy olyan idegrendszeri kapcsolat alakulhat ki a szexuális izgalom és a trauma-válasz (túlzott éberség, szorongás, izgalom/félelem összetévesztése) között, amely rögződhet. Az illető részben azért élheti át a	A trauma-specifikus terápia (EMDR, szomatikus tapasztalati terápia, trauma-érzékeny kognitív viselkedésterápia) elengedhetetlen a viselkedési intervenció mellett. A viselkedéskezelés önmagában, anélkül, hogy a traumát feldolgoznák, csak a tüneteket kezeli, nem pedig az okot.

	szexuális tevékenységet, hogy újraélje és feldolgozza egy olyan traumát, amelyet sosem dolgozott fel. A kényszerítő jelleg részben az addig feldolgozatlan trauma kényszerítő jellege miatt alakul ki.	
Érzelmi elhanyagolás és az érzelmi szabályozás tanulása.	A gyermekek, akiknek gondozóik nem elégítik ki az érzelmi szükségleteiket, saját módon tanulják szabályozni a szorongást. Amikor a szexuális aktivitás egy érzelemregulációs eszközként jelenik meg – ami gyakori a serdülőkorban –, ez válik a fő eszközzé a stressz kezelésére, amikor a gondozóktól hiányzik a közös érzelmi szabályozás.	Az a személy, aki megtanulta, hogy a szexuális tevékenység segítségével szabályozza az érzelmeit, mielőtt más érzelmi szabályozási készségeket fejlesztett volna, alternatív érzelmi szabályozási módszereket kell elsajátítania – nem csupán abba kell hagynia a szexuális önregulációt anélkül, hogy helyettesítő megoldást találna.
A kötődés megszakadása és a szorongó/elkerülő mintázatok.	A bizonytalan kötődési stílus (szorongó vagy kerülő) specifikus szexuális viselkedésmintákat eredményez. A szorongó kötődés a szexuális kapcsolatok iránti kényszerítő igényhez vezet, hogy kezeljék a kötődési szorongást. A kerülő kötődés olyan szexuális aktivitás mintáját hozza létre, amelyben nincs valódi intimitás – az a kapcsolat, amely sebezhetőséget okozhat, elkerülve azt, miközben olyan tevékenységek zajlanak, amelyek ezt az intimitást imitálják, de nem járnak vele a sebezhetőség.	A kötődési terápiák a mögöttes kapcsolati mintákat célozzák meg. A CSBD a kötődési stratégiának a tünete – a kötődési stratégia megváltoztatása befolyásolja a viselkedés funkcióját.

Fontos megjegyezni: Nem minden komplex szexuális viselkedési zavarral (CSBD) küzdő személynek van traumás múltja. Sokan nem rendelkeznek vele. A traumatikus múlt, ha jelen van, releváns, és kezelésre kerül. Ha nincs jelen, azt nem szabad feltételezni vagy beépíteni a klinikai képbe. A biológia önmagában – jutalomközpontú rendszerek hiánya, Coolidge-hatás,

dopamin/opioid rendszer aktivációja – elegendő ahhoz, hogy CSBD alakuljon ki anélkül, hogy a trauma hozzájárulna hozzá.

6. szakasz – A pornóipari profilok

[A képernyőn látható, hogy egy felhasználó profilja megtekinthető.]

Ez a szakasz részletesebben vizsgálja a pornóiparral kapcsolatos profilokat. Ezek a profilok gyakran tartalmaznak olyan információkat, amelyek segíthetnek azonosítani a potenciális veszélyeket és kockázatokat.

* Profilnév: [A felhasználó által megadott név]
* Képek: [A profilhoz tartozó képek]
* Leírás: [A felhasználó által megadott leírás]
* Kapcsolatok: [A felhasználó kapcsolatai másokkal]
* Érdeklődési körök: [A felhasználó érdeklődési körei]

[Egy táblázat, amely a pornóipari profilokhoz tartozó gyakori kulcsszavakat sorolja fel.]

Kulcsszó	Leírás
Szex	A szexuális tevékenységgel kapcsolatos tartalom.

| Porno | A pornográfiával kapcsolatos tartalom. |
| Veszélyes | Olyan tartalom, amely potenciálisan veszélyes lehet a felhasználók számára. |
| Kockázatos | Olyan tartalom, amely kockázatot jelenthet a felhasználók számára. |

[Egy lista a pornóipari profilokhoz tartozó gyakori jelekről.]

*** A profil tartalmaz szexuális vagy pornográf képeket.**
*** A profil leírása tartalmaz szexuális vagy pornográf kifejezéseket.**
*** A felhasználó érdeklődési körei közé tartozik a szexualitás vagy a pornográfia.**
*** A felhasználó kapcsolatban áll másokkal, akiknek a profilja szintén kapcsolódik a pornóiparhoz.**

[Egy figyelmeztetés arról, hogy a pornóipari profilok potenciálisan veszélyesek lehetnek.]

Fontos megjegyezni, hogy a pornóipari profilok potenciálisan veszélyesek lehetnek a felhasználók számára. Ezek a profilok tartalmazhatnak olyan tartalmakat, amelyek sértőek, megalázóak vagy kártevőek. Ha

bármilyen aggályod van egy adott profil kapcsán, kérjük, ne veled lépjen kapcsolatba, és azonnal jelentsd azt a megfelelő hatóságoknak.

[Egy link a findahelpline.com oldalra.]

A CENTURION – A pornográfia egy szupernormális inger, amely erősebb, mint bármelyik az agy szexuális jutalmazó rendszerének, és amelyet ez utóbbi képes feldolgozni.

A szexuális függőség leggyakoribb formája a túlzott pornóhasználat, amely a jelenlegi klinikai környezetben a kényszerösztönök legtipikusabb megnyilvánulása. Az internet lehetővé tette, nulla költséggel és minimális társadalmi kockázattal, egy gyakorlatilag végtelen mennyiségű új vizuális szexpartner kínálatát – folyamatosan aktiválva a Coolidge-hatást olyan mértékben, amely korábban az emberi történelem során nem volt lehetséges. Az agy jutalomrendszere nem arra lett tervezve, hogy ilyen intenzitású ingerekkel találkozzon.

6.1 – A nehéz pornóhasználat specifikus neurológiai hatásai.

Hatás.	A mechanizmus.	A klinikai kép.
A szexuális jutalmazó rendszer érzékenységének csökkenése.	A dopamin-jutalmazó rendszer túlzott, ismételt stimuláció ugyanazt a leépülést okozza, mint a szerekhez való tolerancia. Az az inger, amely kezdetben intenzív izgalmat váltott ki, egyre kevésbé hatással van. Az illető egyre újabb vagy extrémebb tartalmak felé fordul, hogy elérje a korábbi szintű aktivációt.	Az eszkalációs minta: az a személy, aki enyhe tartalmakkal kezdte, és fokozatosan átment extrémebb kategóriákra, azt a deszenzitivizálódás/tolerancia fejlődését mutatja, amely jellemző a szubstanciapusztulásra. Az eszkaláció nem egy személyiségbeli probléma – ez receptorleépülés.
Csökkent valós párkapcsolati izgalom.	Az agy szexuális válaszrendszere az olyan pornográfiai ingerek specifikus tulajdonságaira hangolódik, mint például a vizuális megjelenés, az újdonság, a problémamentesség és a	A fiatal férfiak körében előforduló merevedési zavarok, különösen a valós párkapcsolati szexuális aktivitás során, de nem a pornográfia használata közben, dokumentálva vannak klinikai populációkban, ahol a

	korlátlanság. A valódi partnerek nem rendelkeznek ugyanazzal az újjalsséggal, nem állnak azonnal rendelkezésre ugyanabban a mértékben, és olyan társadalmi és érzelmi kapcsolatot igényelnek, amelyet a pornográfia nem nyújt. Az a szexuális élvezet, amit a pornó által befolyásolt jutalomrendszer korábban könnyen megtapasztalt egy valódi partnerrel, nehézkessé válik.	férfiak jelentős mértékben fogyasztottak pornografikus tartalmat. Ez neurológiai probléma, nem pszichológiai. A jutalmazó rendszer átalakult úgy, hogy egy olyan ingerre reagál, amelyet a valós partner nem tud reproduálni.
A prefrontális lebeny sérülése impulzusok szabályozásának zavaraihoz vezethet.	A túlzott pornóhasználat összefüggésbe hozható a frontális lebeny térfogatának csökkenésével és a frontális-limbikussal kapcsolatos kapcsolatok gyengülésével a neuroimaging vizsgálatokban – ez ugyanaz a minta, mint a szubszanciákhoz való függőség esetén. A frontális lebeny adja meg a "stop" jelet. Ha ez sérül, a limbikus rendszer működése csökkenő kontroll mellett történik.	Az a személy, aki arról számol be, hogy szeretne abbahagyni a pornográfia használatát, de képtelen erre – aki tervezi, hogy abbahagyja, elkezd abbahagyni, majd visszatér a használathoz –, az a prefrontális kontrollkör működésének sérüléséről számol be, ami a limbikus rendszer hajtóerőit befolyásolja. Ez nem akaraterő hiánya. Ez egy dokumentált neurológiai hatás, amely a túlzott használat következtében alakul ki a kontrollkörben.

6.2 – A pornográfia függőség kezelési protokollja.

A szexualitás definíciója a pornográfia tekintetében: Pontosan definiáljuk, mit jelent a józanság mielőtt elkezdenénk. A legtöbb pornófüggőség kezelésében részt vevő számára a józanság azt jelenti: semmilyen szándékos pornográfiát nem fogyaszt (sem vizuális, sem írásos szexuális tartalmat, amelyet kifejezetten az izgalom érdekében fogyaszt). Ez a definíció elkülöníti a masturbációt (pornó nélkül) egy külön viselkedési kérdésként, amelyet mindenki saját helyreállítási kerete és értékei alapján old meg.

- Számfelelősségi szoftverek: Covenant Eyes, Bark, Circle vagy hasonló eszközök, amelyek vagy szűrnek a pornográf tartalmakat, vagy jelentik a hozzáférési kísérleteket egy kijelölt számfelelősségi partnernek. A számfelelősségi partner tudja, hogy az illető ezen dolgozik. A titkolás mechanizmusa megszakad. A szoftver telepítve van, és a partner email címe

beállítva van, mielőtt a következő kényszerítő érzés jelentkezik, nem annak közben.

- Készülékhasználat: Ha a telefon a fő hozzáférési pont, távolítsa el a mobil böngészőt a telefonról. Ha a számítógép a fő hozzáférési pont, helyezze a számítógépet egy közös helyiségbe az otthonban. Szüntesse meg a magánnézést – ez a viselkedés a magányban virágzik, és a nyilvánosság hatására csökken.
- A szexuális inger: a pornó használatának vágya csúcspontra ér és múlik el körülbelül 15-30 perc alatt, ha nem cselekszünk rá. Megtanulni, hogy figyeljük a vágyat anélkül, hogy cselekednénk – azaz "lovagoljunk" a vágy hullámán, ahelyett, hogy reagáljunk rá –, ez a pornóhasználati zavar gyógyításának legfontosabb képessége. Minden sikeres 20 perces "szexuális inger-lovaglás" növeli az idegrendszeri toleranciát a vágy iránt, ami idővel csökkenti annak erejét.
- Hideg vizes zuhany vagy arcra való hideg víz öntése: a hideg víz technikája konkrétan aktiválja a búvárreflexet és a noradrenalin válaszát, amely megszakítja a dopamin által vezérelt keresési állapotot. Ez azért működik, mert fiziológiailag hat, nem pedig akaraterejjel.
- A 90 napos időszak: a pornográfia használati zavarral kapcsolatos neurológiai kutatások azt sugallják, hogy körülbelül 90 napnyi abstinencia szükséges ahhoz, hogy az érzéketlen ödönzőrendszer megkezdje a normális válaszgépessége helyreállítását a valós világ ingereire. A 90 napos célkitűzés a gyógyulás kezdete, nem pedig annak befejezése.

7. szakasz – A helyreállítás architektúrája

A CENTURION – Ugyanaz a keret, mint minden más viselkedési függőség esetében. Egy kiegészítéssel: a józanság definíciójának konkrétnak kell lennie.

7.1 – A szexuális abstinencia definíciója.

A szexuális abstinenciát nem lehet olyan egyszerűen definiálni, mint a drogfüggőség esetében, ahol a teljes elvonás (nulla használat) a cél. A szexuális abstinencia definícióját az egyénnek kell meghatároznia, mivel a teljes szexuális aktivitástól való tartózkodás sem egészséges, sem pedig a cél. A definiált abstinencia egy személyes nyilatkozat – amelyet általában egy terapeutával közösen dolgozva készítenek el –, amely pontosan megfogalmazza:

Mit kell definiálni?	Példák a definíciós elemekre:	Miért fontos a specifikusság?
A legfontosabb viselkedések – azok a konkrét cselekvések, amelyek egy adott személy esetében visszaesést jelentenek.	Pornográfiafüggőség esetén: nem szabad szándékos pornóhasználat. Kényszerösztönökkel járó párkeresés esetén: nem szabad anonim vagy alkalmi szexuális kapcsolatok. Szexualitás érzelmi szabályozóként való használata esetén: a szexuális aktivitás nem lehet az elsődleges válaszérzés érzelmi problémákra.	A sózstálenságtól eltérő viselkedések elég konkrétak ahhoz, hogy bármilyen adott helyzetben egyértelmű "igen/nem" választ adjanak. A "nincs szexuális kényszerviselkedés" nem egy definíció – túl homályos ahhoz, hogy alkalmazható legyen. A "nincs pornográfia, nincs randi alkalmazások használata 21:00 után" viszont egy definíció.
A középső kör viselkedése – olyan tevékenységek, amelyek önmagukban nem jelentenek visszaesést, de ismert előjelei lehetnek a visszaesésnek az adott személy esetében.	A szállodában egyedül tartózkodás, felelősségvállalási kapcsolattal nem rendelkező állapotban. Bizonyos közösségi média oldalak böngészése. Bizonyos környezetekben való jelenlét terv nélkül. Ezek azok a viselkedések, amelyek előre jelezhetik a visszaesést, anélkül, hogy	A középső kör tudatossága lehetővé teszi az egyén számára, hogy felismerje, amikor a visszaesés előtti állapotban van – és hogy cselekedjen a visszaesés előtt, nem után.

	maga a visszaesés lenne.	
Az egészséges külső körben szereplő viselkedések közé tartozik a szexuális kifejezés, amely összhangban van az egyén helyreállítási értékeivel, és támogatja a normális szexualitást.	Szexuális aktivitás egy stabil párkapcsolatban. Önjárás pornó nélkül (amennyiben ez az adott személy számára elfogadható). Egészséges randi szokások. Fizikai érintkezés, amely nem szexuális kényszerűségből fakad.	A gyógyulás nem a szexualitás megszüntetéséről szól. Ahelyett, arról, hogy visszaszerezzük az önkéntes kontrollt a szexuális viselkedés felett. A külső kör azt mutatja be, hogyan néz ki egy egészséges életmód, így a gyógyulás nem csak valami elkerülése, hanem valaminek a felé való épülés.

7.2 — A kiegészítő termékek kombinációja a komplex szervvel összefüggő betegséghez (CSBD).

Kiegészítés.	Adag.	Időzítés.	A CSBD-hez kapcsolódó indoklás.
NAC (N-acetil-cisztein) – a kényszeres viselkedés kezelésében a legfontosabb egyetlen étrendkiegészítő.	Napi kétszer, adag: 600 mg.	Jó reggelt és jó napot!	Az NAC (N-acetilcisztein) helyreállítja a glutamát homeosztázisát az accumbens magban és a prefrontális cortexben – ez a specifikus diszreguláció felelős a kényszeres viselkedésért. Klinikai vizsgálatok azt mutatták, hogy az NAC csökkenti a kényszeres viselkedést szerencsejátékoknál, trichotillomániánál és a szerek használatánál. A glutamát normalizáló hatása csökkenti a kényszer hajtásának intenzitását anélkül, hogy altatást vagy a jutalmazó rendszer működésének gátolását okozna.
5-MTHF – a szerotonin szintézis támogatása.	400-1000 mcg	Jó reggelt!	A szerotonin rendszer a telítettség jelzése – a szexuális viselkedés természetes "ki" kapcsolója. Az MTHFR homozigóta egyénekben a sérült szerotoninszintézis lerövidíti a

			refrákterperiódust és felgyorsítja a vágyak visszatérését. A 5-MTHF közvetlenül támogatja a szerotoninszintézis útvonalat, amely a telítettséget eredményezi.
Cink – támogatja a tesztoszteron és az oxitocin anyagcseréjét.	15-30 mg étkezéssel együtt.	Jó estét!	A cink egy kofaktor a tesztoszteron anyagcseréjében, valamint az oxitocin szintézisében és feldolgozásában részt vevő enzimeknél. Az egészséges tesztoszteronszint megfelelő (nem túlzott) libidó kifejezést támogat. Az oxitocin-támogatás elősegíti a szexuális aktivitás kötődési aspektusát, amelyet a kényszerös szenvedélybetegség különösen gátol.
Magnézium-glikszinát.	400 mg elemi anyag.	Jó estét!	Az oxitocin szintéziséhez szükséges kofaktor. A glicin komponens egy NMDA koagonista, amely modulálja a glutamát rendszert, hasonlóan az NAC-hez. A magnézium glicinát nyugtató hatása csökkenti azt az aggodalmat, amely befolyásolja a szexuális viselkedést érzelmi szabályozási mechanizmusként.
D-vitamin (kolekalciferol)	2000-4000 IU	Reggel a zsírral.	A D-vitaminhiány összefüggésbe hozható a hangulat szabályozásának zavaraival és az önuralom csökkenésével. A D-vitamin receptorok jelen vannak az agy elülső lebenyében – abban a területben, amely az önuralmat biztosítja és a „stop” jelet adja. A hiányosság konkrétan károsítja azt az elülső lebenyi funkciót, amelyre szükség van a kényszerösztönökkel kapcsolatos viselkedés helyreállításához.

7.3 — Szakmai kezelési lehetőségek

A CSBD rendelkezik olyan speciális képzettségű szakemberekkel, akikre a hagyományos terápiás közösség nem feltétlenül tud megoldást nyújtani.

- A CSAT (Certified Sex Addiction Therapist) egy olyan szakember, aki kifejezetten szexuális kényszerek kezelésére képzett, az IITAP tanúsítványprogram keretében. CSAT szakembert itt talál: iitap.com.
- A Sex Addicts Anonymous (SAA) egy 12 lépéses program, amely kifejezetten a kényszerös szenvedélybetegség kezelésére szolgál, és szélesebb, rugalmasabb abstinencia definíciót alkalmaz, mint az általános 12 lépéses programok. A közösség megérti a specifikus szégyen dinamikát, és nem ítéli el a konkrét viselkedéseket.
- A SMART Recovery egy világi, viselkedésközpontú megközelítés, amely nem használja a 12 lépéses modellt. Elérhető azok számára, akiknek a "magasabb erő" koncepció nem felel meg.
- A szexfüggők partnerei: Ha egy partner megtapasztalta a családi traumát a kényszerös szenvedélybetegség felfedése miatt, a partnernek saját támogatásra van szüksége – COSA (Co-Sex Addicts Anonymous), SANON vagy egy CSAT képzett terapeuta által vezetett egyéni terápia. A partner traumája valós, és külön terápiára van szükség, ami elkülönül a párterápiától.

8. szakasz – A természetes szexuális egészség architektúrája.

A KÉNYER – A felépülés nem a szexualitás hiánya. Ez a tudatos, kapcsolat alapú, kielégítő szexualitás visszaszerzéséről szól.

Ez a rész leírja, hogy a gyógyulás milyen neurológiai és pszichológiai tulajdonságok felé vezet az egészséges szexuális kifejezés terén, nem pedig konkrét viselkedések vagy kapcsolatstruktúrák tekintetében, amelyek személyenként és kultúránként változnak.

Minőség.	Mi az, ami ez alapján látható?	Hogyan zavarta meg a kényszerösztönök által vezérelt szexuális viselkedés?
Önkéntes kontroll.	Az illető választhatja, hogy részt vesz-e szexuális tevékenységben, vagy sem, a valódi vágyak, körülmények és értékek alapján – és ugyanilyen alapon dönthet arról is, hogy megállítja-e azt. A viselkedést az illető irányítja, nem pedig egy kényszerítő hajtamot.	A CSBD kifejezetten eltávolítja ezt a kontrollt. Az egyén saját értékei és szándékai ellen cselekszik. A gyógykezelés visszaállítja a prefrontális területek által biztosított irányítóképességet, amely lehetővé teszi az igazi választást.
Őszinte vágy a motivátornak.	A szexuális aktivitás olyan motivációk által vezérelt, mint a tevékenység iránti valódi vágy vagy a partner iránt érzett vonzalom – nem pedig a dopaminhiány enyhítése, az érzelmi stressz okozta opioid függőség, a kíváncsiságból fakadó kényszerítő hajlam vagy a szokás.	A kényszerös szenvedélybetegség olyan viselkedést eredményez, amely gyakran minden mástől vezérelt, csak nem a valódi vágytól. Az illető enyhülést, sürgős igényt, szokást érezhet – de nem feltétlenül vágyat. A gyógyulás segít megkülönböztetni és visszaállítani a valódi vágyat, mint a megfelelő motivátort.
Kapcsolat.	A szexuális aktivitás, amely valódi érzelmi kapcsolódást tartalmaz egy partnerrel – az oxitocin kötődési aspektusa, amelyet a kényszerös szenvedélybetegség (különösen a pornográfia és a gyakori partnerek váltása) elkerül.	A szexuális aktivitás, amely nem jár együtt a kötődés élményével, idővel csökkentheti a képességet a szexuális kapcsolat kialakítására. A Recovery visszaépíti az oxitocin által közvetített kötődést, amelyet a normál szexuális

		tevékenységnek elő kellene moognia.
Teljesítődés.	A szexuális aktivitás után tapasztalható normális "regenerációs időszak" – az a valódi elégedettség, amely nem vált azonnal új vágyat kiváltóvá.	A kényszerösztönök által vezérelt szexuális viselkedés gyakran egy ciklust eredményez, ahol a szex utáni állapot inkább szégyent vált ki, mint kielégülést, ami gyors visszatérést eredményez a tevékenységhez, érzelmi szabályozás céljából. A szerotonin által generált telítettség-jelet a szégyen okozta stressz felülírja. A gyógyulás visszaállítja a természetes telítettséget.

8.1 – A transzplantáció

Ahogy a "Nincs szükség szerekre" sorozat minden viselkedési függőségénél, az a kultuszszerű jelleg, amely a kényszerösztönökkel járó szexuális viselkedés körül alakul, átültethető. A CSBD specifikus elemei, amelyek irányíthatóak:

- Az intenzitásvágy és az újításvágy: a "harcos" alkatúak intenzív, új élmények iránti vágyát átirányíthatjuk kalandokba, sportversenyekbe, amelyek a képességek határán mozognak, utazásokba, kreatív tevékenységekbe, vállalkozásba. Az intenzitás a lényeg. A probléma a módszer volt.
- A szoros kapcsolat iránti vágy, amely kényszerű partnerváltások formájában nyilvánult meg: a valódi emberi kapcsolódásra irányuló törekvés – amit a kényszerítő minta valamilyen módon megközelített, ugyanakkor konkrétan akadályozta a tényleges kapcsolat kialakulását – átirányítható a mély, tartós és kölcsönös kapcsolatok valódi fejlesztése felé. A keresett dolog mindig a kapcsolat volt. Az eszköz pedig éppen azt célozta meg, hogy megakadályozza a cél elérését.
- Az érzelmi szabályozás funkciója: a kényszerös szenvedélybetegség által kezelt érzelmeknek (szorongás, depresszió, magány, unalom) alternatív kezelési módokat kell találni. A viselkedés aktiválása, a fizikai aktivitás, a kreatív tevékenység és a társas kapcsolatok mind olyan hatékonyabb érzelmi szabályozók, amelyek nem járnak kényszerös ciklussal. A DBT TIPP készségek, melyek a teljes jegyzékrészből származnak, kifejezetten erre szolgálnak.

A összefoglaló – biológia, mechanizmus, gyógyulás.

A CENTURION – Ez nem egy erkölcsi kudarc. Ez egy biológiai minta. Ugyanaz a helyreállítási architektúra működik.

MIT EZ A ÚTMUTATÓ FELTÉTELEZI?

A biológia: dopamin, endogén opioidok, oxitocin, a Coolidge-hatás, a pornográfia által kiváltott szupernormális ingerek. A mechanizmus specifikus, dokumentált, és nem egy személyi hiba.

A gyógyszertan genetikája: DRD2 A1 (jutalmazási hiány), COMT Val/Val (intenzitás keresés), MTHFR C677T (gyengült szerotonin-telítettség). Ugyanezek a variánsok, mint a szubszatancia függőség esetén.

A CSBD az ICD-11 szerint: ez egy elismert állapot a WHO nemzetközi osztályozási rendszerében, nem pedig erkölcsi megítélés klinikai nyelven kifejezve.

A szégyen rontja a helyzetet, nem javítja. A szégyen növeli az érzelmi terhelést, amelyre a kényszeres viselkedés próbál enyhítést nyújtani. A szégyen eltávolítása a keretből az első klinikai lépés.

A pornográfiafüggőségre jellemző profil: rendkívüli ingereffektus, Coolidge-hatás, érzéketlenség kialakulása, a valós párkapcsolatokból származó élvezet csökkenése, a prefrontális lebeny működésének zavarai. A 90 napos időtartam a neurológiai helyreállódás kezdetét jelenti.

A kiegészítő kombináció: NAC (az agysejtek közötti kommunikáció szabályozása, a kényszermintázat csökkentése), 5-MTHF (a szerotonin szintjének támogatása), cink (az oxitocin anyagcseréje), magnézium glicinát, D-vitamin.

A felépülés: definiáljuk a józanságot. Építsünk ki felelősségvállalást. Szükség esetén kezeljük a traumát. Ha sérült a kötődési képesség, azt is orvosoljuk. Alapozzunk meg egy természetes rendszert. A cél egy önkéntes, kapcsolatokra épülő, kielégítő szexualitás – nem annak hiánya.

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
Krízishelyzet esetén: findahelpline.com | Nemzeti családon belüli erőszak elleni segélyvonal: 1-800-799-7233

Recovery Kernel | Kényszerös impulzusú szexuális viselkedés | Viselkedési függőségek sorozata. Nincs szükség anyagra (viselkedési függőségek) | A transzplantáció | Állítsuk meg a vérzést | Járulékok önmagunkhoz.

A gyógyulás működik.